



### ऐसी 5 बातें जिनके लिए आप लॉकडाउन के दौरान एहसानमंद है...

#### इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?



कोई भी!

#### आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



जब आप चिंतित होते हैं या तनाव महसूस करते हैं।

#### आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



घर के किसी शांत जगह पर जाइए और 5 ऐसी बातों के बारे में सोचिए, जिनके लिए आज आप एहसानमंद हैं। किसी पेपर पर उन बातों को लिख लीजिए।

# इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- यह गतिविधि आपको घबराहट, बेचैनी या घुटन होना, साँसें तेज चलना और पसीना आने जैसी समस्या से शांत और सुकून महसूस करने में मदद करेगी।
- यह गतिविधि आपका ध्यान चिंताओं से हटाने और शांत महसूस करने में मदद करेगी,
  जिससे आपकी घबराहट कम होगी।
- नियमित रूप से इसका अभ्यास करने से, यह प्रतिरोधक क्षमता और आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद करती है।

# किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

पेपर और पेन





# इस लॉकडाउन के दौरान, अर्पण जिन बातों के लिए एहसानमंद हैं वे हैं...

- हमारी टीम की अच्छी सेहत और सुरक्षा
- हमारे टीम की सहयोग-भावना और निष्ठा
- हमारे सहयोगी (पार्टनर्स) द्वारा पेश की गयी सहायता
- घर से ऑफिस की तरह काम करने की उपलब्ध सुविधा
- इस मुश्किल समय के दौरान काउंसिलंग के जिरए लोगों की सहायता करने की क्षमता